現　象	原　因
左・右IHヒーターで火力が違う	●同じ火力設定、同じ鍋でも、IHヒーターごとに火力が異なる場合があります。また小さい鍋では、通電できる場合とできない場合があります。
炒めものなどを行うと左・右IHヒーターの火力が弱くなる。	●炒めものなどを行うと、鍋底温度が上がり、自動的に火力をコントロールする場合があります。温度が下がると自動的に火力が強くなるので、そのままご使用ください。
左・右IHヒーターでの調理に時間がかかる。調理のできあがりが遅い。	●鍋底に異物が付着していたり、トッププレートが汚れていませんか。 鍋やトッププレートのお手入れをしてご使用ください。 ●使える鍋を使用していますか。→P.12 使える鍋を使用してください。
電源を入・切すると「カチャ」と音がする。	●電源を入・切すると、内部電気部品のスイッチの作動音がします。
電源を切っても音がする。	●本体内部の冷却のために、ファンが約2分間回ることがあります。異常ではありません。 自動的にファンは止まります。
グリルの排気カバーから出た水蒸気が壁面に結露することがある。	●調理時に吸・排気カバーから出る水蒸気などが壁面につき水滴になることがありますので、ふきんなどでふき取ってください。
グリル調理中、庫内で瞬間的に炎ができたり、吸・排気カバーから煙が出る。	●魚の脂などがヒーターの上に直接落ちると、瞬間的に炎や煙が出ることがあります。異常ではありません。 ●魚の脂などが受皿に落ちると、瞬間的に煙が出ることがあります。異常ではありません。 ●調理を始めてしばらくの間、前回の調理でヒーターについた脂が加熱されて、においや煙が出ることがあります。異常ではありません。

お困りのときは(つづき)

修理を依頼される前に、次の点をもう一度お調べください。

現象	原因
左・右IHヒーター使用中に鍋から音がする。	●鍋底が薄い鍋や多層鍋、ホーローの密着が良くない鉄ホーローなど鍋の種類によっては音（ジー音、カチカチ音）や共鳴音（キーン音、キューン音）が発生することがあります。また鍋のとってに振動を感じることがあります。これは磁力線により鍋自体が振動するためで、異常ではありません。 ・鍋の位置をずらしたり、置き直したりすると音が止まることがあります。 ・左・右IHヒーターを同時に使用した場合、鍋の種類によっては調理中に共鳴音「キーン」や「キューン」という音がしますが、これも磁力線により鍋が振動するためで異常ではありません。 ・トッププレートや鍋底がぬれているときに鍋が動く場合があります。使用前にふいてください。
グリル調理終了後、タイマー表示部に CL 表示が出て、吸・排気カバーから熱風が出る。	●調理終了後、ヒーターのクリーニングのため、下ヒーターと触媒加熱用ヒーター、ファンに通電します。（約5分間）
保温動作中に鍋をおろしても表示が変わらない場合があります。	●保温は火力を自動的に調節します。火力が0（ゼロ）Wになっているときに鍋をおろしても火力表示ランプが交互に点灯しません。保温を終了する場合は、上面操作パネルの「切/スタート」キーを押して通電を切ってください。
グリルで魚を焼いたときに排気口部やグリルドアの隙間から煙や水蒸気が漏れることがある	●グリル庫内の排気口部には煙やにおいをおさえる触媒機能が入っていますが、魚などの調理物から多量の煙が発生した場合は触媒の能力を超えて排気口部やグリルドアの隙間から漏れることがありますが、故障ではありません。

上面操作パネルの表示に次の表示が出たとき

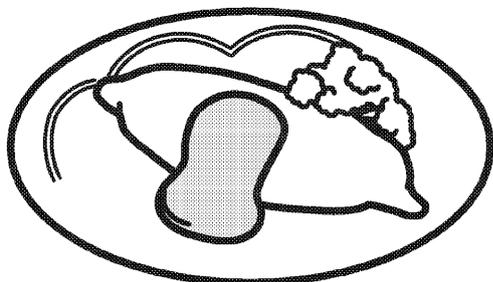
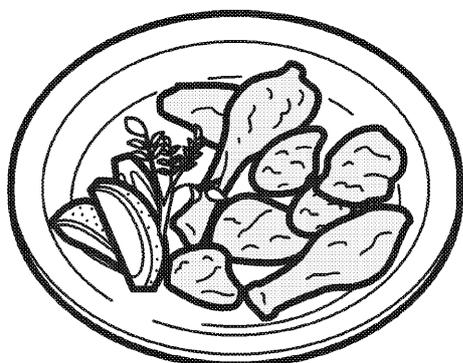
表示とお知らせ内容	確認するところ	直しかた
C 11 C 21 左・右IHヒーター使用時、火力表示ランプが点滅する。	●空だきになっています。 ●炒めものの調理を行うと表示する場合があります。	●鍋に調理物を入れてください。 ●火力を下げてご使用ください。
C 12 C 22 揚げもの温度コントロールを使用時、火力表示ランプが点滅する。	●付属の天ぷら鍋の底に2mm以上の反りがあったり変形しています。 ●付属の天ぷら鍋の底やトッププレートに異物や汚れが付着しています。	●反りや変形がある場合は新しい鍋をご購入ください。(→P.5) ●異物や汚れの場合はお手入れをしてご使用ください。
H 15 H 25 左・右IHヒーター使用時、火力表示ランプが点滅する。	●吸・排気カバーにほこりがたまっています。 ●吸・排気カバーがふさがれています。	●ほこりを取り除いてください。(→P.31) ●ふさがないでください。
H 17 H 27 左・右IHヒーター使用時、火力表示ランプが点滅する。	●鍋の種類が違っています。	●鍋の種類を確認してください。(→P.12)
C 61 左・右IHヒーター、グリル使用時、火力表示ランプが点滅する。	●電源電圧が異常に高い場合や低い場合。	●お買い上げの販売店にご連絡ください。
C 1 C 3 グリル使用時、火力表示ランプが点滅する。	●受皿に水が入っていません。 ●通電したまま連続して魚を焼いた場合。	●受皿に水を入れてください。 ●いったん通電を切り、グリル庫内の温度を下げてから、次の調理物を入れてください。

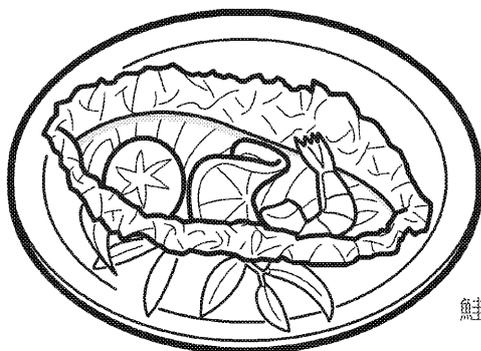
表示が出たときは・・・

①C 11、C 12、H 15、H 17 の表示が出たときは左IHヒーターの「切/スタート」キーを押す。
②C 21、C 22、H 25、H 27 の表示が出たときは右IHヒーターの「切/スタート」キーを押す。
③C 1、C 3の表示が出たときはグリルの「切/スタート」キーを押す。

※①、②、③の操作をすると表示が消えます。再度通電を行い、同じ表示が出たら、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」(→P.51)にご連絡ください。

上記以外の表示がでたときは、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」(→P.51)にご連絡ください。

料理集

オムレツ
→P.41

鶏の唐揚げ
→P.44

鮭のホイル焼き
→P.49

左・右IHヒーターの調理例

揚げもの調理例

グリル　魚焼き自動調理例

グリル　魚焼き手動調理例

グリル　グルメ自動調理例

グリル　グルメ手動調理例

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表(単位g)

計量／食品名	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)	計量／食品名	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酒・牛乳	5	15	200	トマトケチャップ	5	15	230
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	油・バター・ラード	4	12	180
食塩	6	18	240	片栗粉・砂糖(上白糖)	3	9	130
小麦粉（薄力粉・強力粉）	3	9	110	だし汁	5	15	200

この取扱説明書で使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量は表のとおりです。　(1mL＝1cc)

〈お願い〉 この取扱説明書に掲載されている料理例の火力および時間などは目安です。
鍋の種類・形状・材質、また材料の量により、火力等が異なってきますので、料理の進み具合に応じて、火力や時間を調節してください。

左・右IHヒーターの調理例

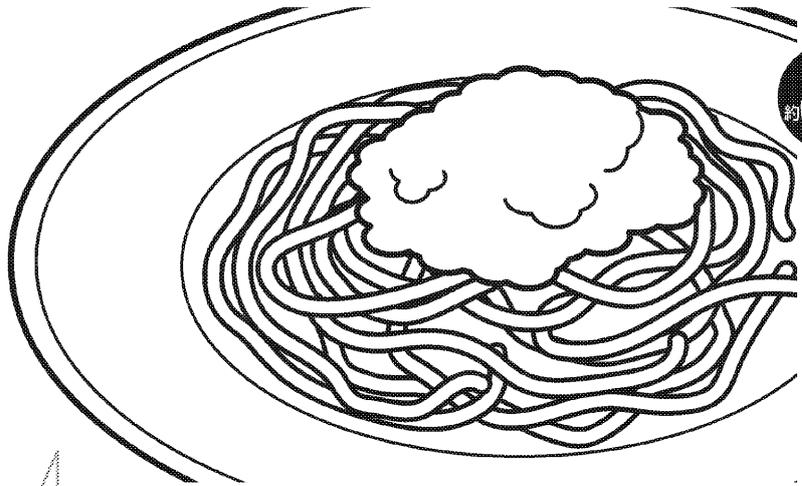
お知らせ　火力は目安です。火力は鍋の種類・形状・材質や調理物の量などで異なる場合があります。様子をみて調節してください。

ゆでる

スパゲティ(ミートソース)

1人分 約690kcal

材料(2人分)

スパゲティ……200g
塩……大さじ2
牛ひき肉……150g
トマトソース……1/2缶(約150g)
オリーブ油……大さじ1弱
にんにく(薄切り)……1片
Ⓐ 赤ワインまたはスープ……大さじ2
Ⓐ 塩……小さじ1/4
Ⓐ 砂糖……小さじ1/4
Ⓐ こしょう……少々
パセリ……少々

☆スパゲティは、シコシコした歯ざわりが大切。
☆たっぷりの湯を使い、ゆで上げ時間を守ることがポイントです。
☆トマトソースをベースにして、お好みの具を使います。
☆火力の調節は、鍋や水量により異なります。調理の状況に合わせて調節してください。

作りかた

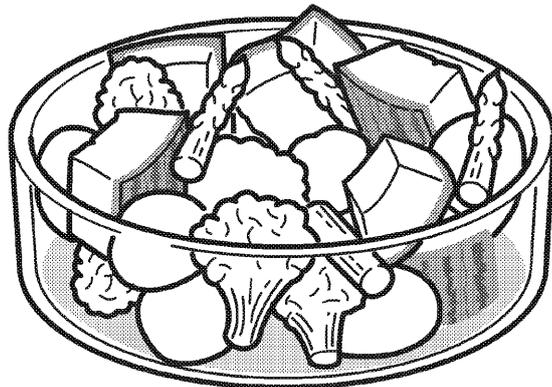
①鍋をヒーターの中央にのせ、オリーブ油を入れてから火力を『中火』にする。
②①ににんにくを入れ、香りが出るまで炒めたら牛ひき肉を加えて炒め、トマトソースを加えⒶで味付けし、煮立ったら『弱火』～『中火』にして8～10分煮つめる。
③大きめの鍋にたっぷりの水(3～4L)を、『強火』～『ハイパワー』で沸とうさせ、塩(水量に対して1%が目安)を加える。
④スパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながらふきこぼれないように『弱火』～『中火』でゆでる。指でつまんでちぎってみて、芯が少し残っているくらいまでゆでる。
⑤ゆで上がったら手早くざるに上げ、水気をきって器に盛り、②をかけパセリを散らす。

ゆでる

ホットサラダ

1人分 約100kcal

材料(4人分)

かぼちゃ……1/4個(約200g)
小玉ねぎ……8個
カリフラワー……1株(約300g)
ヨーグルトソース
Ⓐ プレーンヨーグルト……40g
Ⓐ マヨネーズ……大さじ2
Ⓐ ディル……適量
Ⓐ 塩、こしょう……各適量

作りかた

①カリフラワーは小房に分ける。
②かぼちゃは種を取り、ひと口大に切る。
③小玉ねぎは皮をむく。
④Ⓐは混ぜ合わせておく。
⑤鍋に水を入れ『強火』～『ハイパワー』でお湯をわかし、塩と酢を入れてカリフラワーをゆでる。
⑥鍋に水を入れ『強火』～『ハイパワー』でお湯をわかし、かぼちゃと小玉ねぎをそれぞれゆでる。
⑦⑤、⑥を器に盛り、ソースを添える。

ゆでる

メニュー例

メニュー	沸とうまで	火力調節の目安
めん類(うどん、そば、そうめん)	『ハイパワー』	『中火』…めんを入れてゆでる 2～10分(めんにより調節)
葉　菜	『ハイパワー』	『強火』…茎から入れる　2～3分
ゆで豚(400g)	『ハイパワー』	『弱火』　30～40分
根　菜	『強火』(材料は水から入れる)	『中火』…やわらかくなるまでゆでる

左・右IHヒーターの調理例（つづき）

蒸す

茶わんむし

1人分 約140kcal

材料（4人分）

卵……………………… 3個（約150mL）
だし汁…………………… カップ2 ½
Ⓐ しょうゆ、塩……………… 各小さじ1弱
　 みりん……………………… 小さじ1
Ⓑ 鶏肉（そぎ切り）………………… 60g
　 かまぼこ（薄切り）……………… 8枚
　 生しいたけ（そぎ切り）………… 8枚
　 ぎんなん（ゆでたもの）………… 8個
三つ葉……………………… 適量

作りかた

①卵はときほぐし、だし汁に調味料Ⓐを加えてさましたものを混ぜ、裏ごしする。
②器に彩りよくⒷを盛り、①を静かにそそぎ入れ、ふたをする。
③大きめの鍋に水カップ3を入れ、ヒーターの中央にのせ、『強火』にする。
④器を並べてふたをし、沸とうしてきたら『弱火』にして15～20分蒸す。
⑤蒸し上がったら三つ葉をのせる。

蒸す

シュウマイ

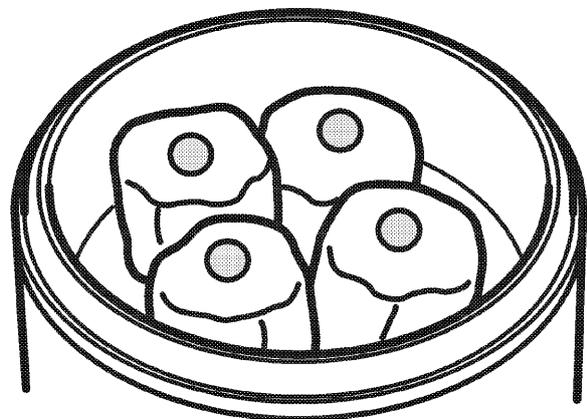
1個分 約50kcal

材料（24個）

むきえび……………………… 150g
豚ひき肉……………………… 150g
玉ねぎ………………………… ½個
片栗粉………………………… 大さじ 5
干ししいたけ（もどしてみじん切り）……… 3枚
シュウマイの皮……………… 24枚
グリーンピース……………… 24個
からしじょうゆ……………… 適量
Ⓐ 砂糖、しょうゆ、ごま油 … 各小さじ 1
　 塩…………………………… 小さじ ½
　 酒…………………………… 大さじ 1
　 こしょう…………………… 少々

☆作りかた④で中敷きに、丸型に切ったオーブンシート（中央に切り込みを入れる）を敷くと、取り出しがラクです。

作りかた

①えびは背わたを取り、細かくたたく。玉ねぎはみじん切りにして、片栗粉（大さじ3）をまぶしておく。
②ボウルに①、豚ひき肉、しいたけを入れ、Ⓐを加えてねばりが出るまでよく混ぜ、残りの片栗粉（大さじ2）を加え、さらによくかき混ぜて24等分する。
③シュウマイの皮でそれぞれを包み、グリーンピースをのせる。
④蒸し器の中敷にサラダ油をぬり、シュウマイを間隔をあけて並べる。（無理に全部を入れないで、2回に分ける。）
⑤蒸し器の下鍋に水を5～6分目入れ、ふたをしてヒーターの中央にのせ、『強火』にする。
⑥沸とうしたら上鍋をのせてふたをし、『中火』で10～12分蒸す。
器にとり、からしじょうゆを添える。

蒸す

メニュー例

メニュー	沸とうまで	火力調節の目安
中華まんじゅう	『強火』	『中火』　10～15分
蒸しいも	『強火』（材料は水から入れる）	『中火』…やわらかくなるまで蒸す

お知らせ フライパンなどを予熱する場合は、高温になりすぎないように注意してください。
（フライパンが変形したり、油が発煙・発火することがあります。）

焼く

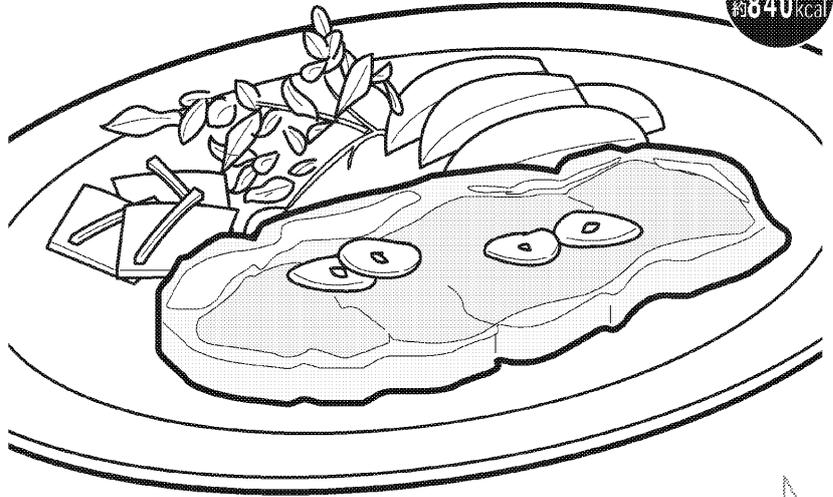
ビーフステーキ

1人分 約840kcal

材料（2人分）

牛ステーキ肉（1枚約180gのもの）…… 2枚
塩、こしょう …… 各適量
サラダ油 …… 適量
にんにく（薄切り）…… 1片

作りかた

①牛ステーキ肉は筋を切り、軽く塩、こしょうを両面にふっておく。
②フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』～『強火』にする。
③フライパンが熱くなったら、サラダ油をなじませ、にんにくを入れて、色づいてきたら取り出し、牛ステーキ肉を並べて焼き上げる。（ミディアムの場合、片面約30秒～1分程度）

☆焼き時間は目安です。肉の種類や厚みによっても違うので、お好みに応じて焼き時間を調節してください。
☆お好みによりブランデーやシェリー酒・赤ワインなど大さじ1をふりかけ、アルコールをとばしてから盛りつけると、一味違ったステーキが味わえます。

焼く

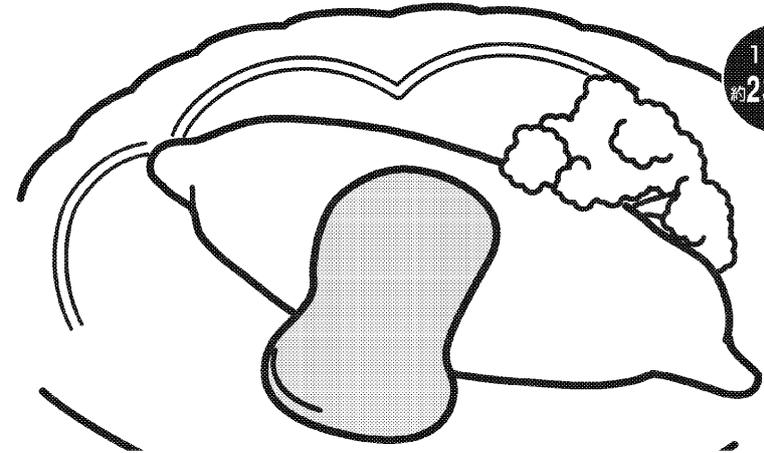
オムレツ

1人分 約230kcal

材料（1人分）

卵 …… 2個
Ⓐ 牛乳 …… 大さじ 1
Ⓐ 塩、こしょう …… 各少々
サラダ油 …… 適量
バター …… 大さじ 1

作りかた

①ボウルに卵を割りほぐし、Ⓐを入れて混ぜ合わせる。
②フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』で軽く熱する。
③多めのサラダ油をなじませ、一度油をきる。バターを入れ、『中火』～やや『強火』にして溶かし、全体に広げ、卵を一気に流し込み、円を描くように全体を大きく混ぜる。
④半熟状態になって、フライパンの底にくっつかなくなれば、フライパンの手前を持ち上げて傾け、卵を手前にたたみ込み、木の葉形に整える。

～うす焼きたまごやクレープなどを作るときは～
☆フライパンは最初から『弱火』～『中火』で熱してください。
☆サラダ油を多めに入れてフライパン全体になじませて、余分な油をふきとってください。
☆卵液を入れるタイミングは卵液を箸の先につけてフライパンに落として、ジュッと固まるようになるくらいが目安です。
☆フライパンは厚手のもので、表面にフッ素加工してあるものが使いやすいです。

焼く

メニュー例

メニュー	予　熱	火力調節の目安
ハンバーグ	『中火』	『中火』…片面に焼き色をつける　『弱火』…裏返してふたをし、中まで火を通す
焼きぎょうざ	『中火』	『中火』…皮に焼き色をつける　『中火』…水を入れてふたをし、蒸し焼きにする
目玉焼き	『弱火』～『中火』	『弱火』～『中火』…途中、水を入れてふたをし、様子を見ながら焼く
焼きもち（フライパンで焼く）	『弱火』～『中火』	『弱火』～『中火』…様子を見ながら焼く
焼きおにぎり（フライパンで焼く）	『弱火』	『弱火』…ハケでしゅうゆをぬり、途中3～4回うら返し、様子をみながら焼く

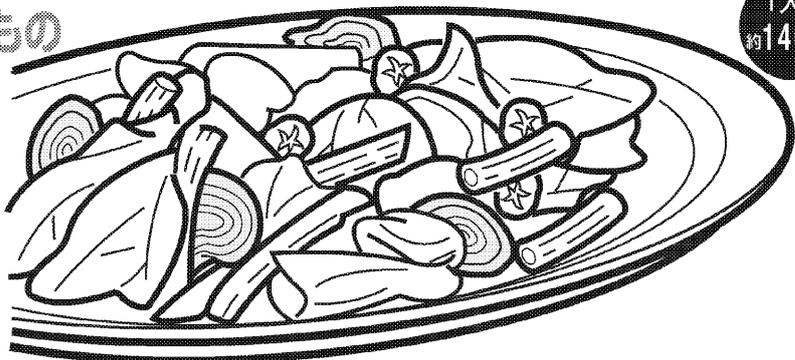
左・右IHヒーターの調理例（つづき）

炒める

空芯菜とにんにくの炒めもの

1人分 約140kcal

材料（2人分）

- 空芯菜 …… 150g
- サラダ油 …… 大さじ2
- Ⓐ たかのツメ …… 3〜4本
- Ⓐ にんにく（薄切り）…… 1片
- Ⓑ 酒 …… 大さじ1
- Ⓑ 塩、こしょう …… 各少々

作りかた

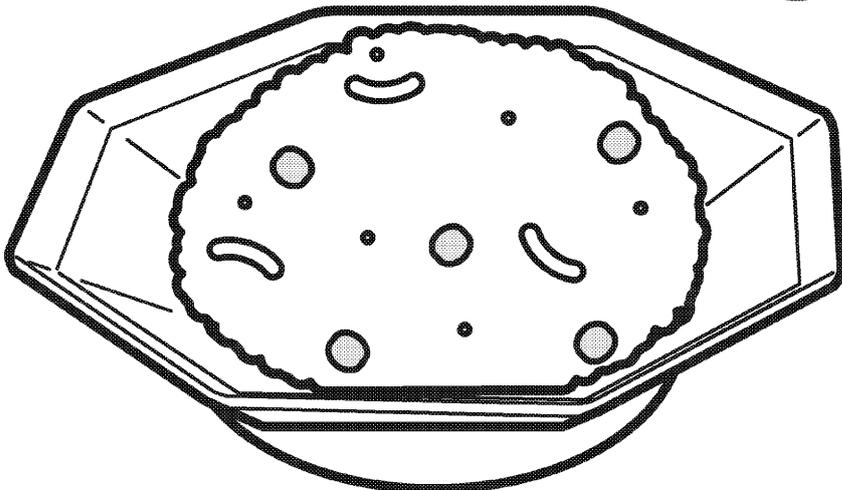
①空芯菜をさっと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ4〜5cmの長さに切る。
②フライパンをヒーターの中央にのせ『中火』〜『強火』にする。
③サラダ油を入れて熱し、Ⓐを入れて香りを出してから、①の茎を入れて『強火』で炒め、色がかわったら①の葉を入れ手早く炒め、Ⓑで味を整える。

炒める

五目チャーハン

1人分 約580kcal

材料（2人分）

- ごはん …… 400g
- 焼き豚（1cmの角切り）…… 50g
- 生しいたけ（1cmの角切り）…… 2枚
- ねぎ（あらみじん切り）…… 1/2本
- グリーンピース（缶詰）…… 大さじ1
- むきえび …… 50g
- 酒 …… 小さじ1/2
- 卵 …… 1個
- 塩 …… 少々
- サラダ油 …… 適量
- ラード …… 大さじ2
- Ⓐ 塩 …… 小さじ1/3
- Ⓐ こしょう …… 少々
- Ⓐ しょうゆ …… 大さじ1/2

作りかた

①むきえびは背わたを取り酒をふる。卵は割りほぐして塩を混ぜる。
②フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』〜『強火』にする。
③サラダ油を入れて熱し、卵を入れて手早くかき混ぜながらふんわりとしたいり卵を作り、取り出す。
④フライパンにラード1/2量を入れ、『中火』〜『強火』で熱し、むきえびをさっと炒めて取り出し、残りのラードを入れて、ねぎ・生しいたけ・焼き豚の順に炒めて取り出す。
⑤フライパンを『中火』で熱し、サラダ油を入れてごはんをほぐしながら炒め、③・④を加えてさらに炒め、最後にⒶで味を整えグリーンピースを散らす。

☆ごはんは、あまり熱いうちに炒めると粘りが出て、パラッと仕上がらないので、ざるなどに広げて軽く蒸気をとばしておきます。
☆無理に一度に作らないで、2回に分けて炒めるとラクに作れます。
☆フッ素加工のフライパンで炒めると焦げつきが少なくてきます。

炒める メニュー例

メニュー	予熱	火力調節の目安
焼きそば 野菜炒め	『中火』〜『強火』	『中火』〜『強火』…様子を見ながら炒める
ホワイトソース	『中火』	『中火』…小麦粉をバターで炒める 『強火』…牛乳を加えて沸とうさせる 『弱火』〜『中火』…かきまぜながらとろみを付ける